1A+1B

Burger im Brötchen mit Joghurt-Minzsoße

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Tomate und Gurke in Scheiben, Zwiebel in halbe Ringe schneiden, Knoblauch pressen und Minze fein hacken. Den Tatar mit Pfeffer und Salz würzen und zu einem Burger formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tatarburger gar braten. In den letzten paar Minuten die Zwiebelringe hinzufügen. Den griechischen Joghurt mit Minze und Knoblauch vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Salat auf dem Bagel verteilen, den Tatarburger darauflegen und mit Gurke, Tomate, Zwiebelringen und Essiggurke abschließen. Mit der Joghurt-Minzsoße besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 2 Scheiben Essiggurke
- [ ] 2 Salatblätter
- [ ] 15 g Zwiebel
- [ ] ¼ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Minze
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**387 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**26 g**